

Geschätzte Neustifterinnen und Neustifter!

Ich, Reinhard Ehrnhöfer, studierter Gesundheitswissenschaftler und –förderer, lade Sie hiermit herzlich zu meinem **Gesundheits-Fachvortrag** mit dem Titel

Darm und Psyche

Wie beides zusammenhängt und warum ein gesunder Darm auch für unsere psychische Gesundheit sehr wichtig ist

am **Mittwoch, dem 1. Oktober 2025, um 19 Uhr im Gemeindeamt ein.**

Es handelt sich hierbei um ein äußerst wichtiges Gesundheitsthema! Durch eine am aktuellsten wissenschaftlichen Stand befindliche, in die Tiefe und ins Detail gehende Information und Aufklärung sollen Sie in die Lage versetzt werden, ihre psychische Gesundheit effektiv fördern und ihre psychische Stabilität auch in schwierigen, herausfordernden Zeiten bestmöglich aufrecht erhalten zu können.

- Warum ist bei der Entstehung von Depressionen, Angst-, Ess- und Zwangsstörungen, Autismus, ADHS etc. eine neue Sicht einzunehmen?
- Warum ist bei psychischer Instabilität und psychischen Problemen der Fokus auch auf den Darm und die Förderung seiner Gesundheit zu richten?
- Wie und warum kann man durch gezielte Förderung der Darmgesundheit gleichzeitig seine psychische Gesundheit verbessern?
- Über welche Verbindungswege stehen Darm und Gehirn in Kontakt?
- Was können wir für Darm und Darmbarriere tun?
- Welche Dinge schaden unserem Darm?
- Was versteht man unter Darmsanierung?
- Wie wende ich Präbiotika und Probiotika richtig an?
- Welche gesundheitsförderlichen Wirkungen spezifischer Darmbakterien sind bereits bekannt?
- Wie und womit kann man die Bildung von Serotonin, Oxytocin etc. ankurbeln?

Diese und viele andere Fragen beantworte ich Ihnen im Zuge eines spannenden, aufwendigen PowerPoint-Vortrages inklusive Kurzvideos, Animationen und Musik ausführlich.

Datum & Uhrzeit: Mittwoch, 1. Oktober 2025, 19 Uhr
Ort: Gemeindeamt Neustift an der Lafnitz (Sitzungssaal)
Eintritt: 8 Euro
Teilnehmerzahl: mind. 15 Personen
Voranmeldung: Bitte um Voranmeldung unter Tel. Nr. 03338/3050 oder 0680/2176448 bzw. per E-Mail: post@neustift-lafnitz.bgld.gv.at oder reinhard.ehrnhoefer@gmx.at
Anmeldefrist: Mittwoch, 24. September 2025, 12 Uhr



Ich freue mich auf Ihr zahlreiches Kommen
und verbleibe

mit freundlichem Gruß

Ihr

